

Bekkur: 6. bekkur

Námsgrein: Sund

Kennarar: Sigrún Ögn Sigurðardóttir

Tímafjöldi: 1



Sjálfstæði – virðing – samhugur – ábyrgð

Námsgögn:

Öll almenn áhöld sundstaða.

Lykilhæfni:

Unnið er eftir lykilhæfniviðmiðum Grunnskólans í Borgarnesi

Námsflokkar	Hæfniviðmið	Kennsluhættir	Námsmat
Líkamsvitund, leikni og afkastageta	Nemandi: <ul style="list-style-type: none">• geti synt 200 metra viðstöðulaust bringusund.• geti synt 25 metra baksund, stílsund.• geti synt 8 metra kafsund.• geti synt 50 metra skólabaksund, stílsund.• geti synt 25 metra bringusund þar sem tímalágmark er 35 sekúndur.• geti synt 10 metra flugsund.• geti synt 25 metra skriðsund, stílsund.• geti synt 12,5 metra björgunarsund með jafningja.• geti framkvæmt stungu af bakka.• geti troðið marvaða í 60 sek.	<ul style="list-style-type: none">• Kennari leggur fyrir verklegar æfingar fyrir nemendur og útskýrir þær munnlega eða með sýnikennslu.	Símat, virkni nemenda í tímum.
Félagslegir þættir	Nemandi: <ul style="list-style-type: none">• geti skilið mikilvægi þess að fara eftir reglum og fyrirmælum.	<ul style="list-style-type: none">• Para og/eða hópleikir, æfingar og stöðvaþjálfun.	
Heilsa og efling þekkingar	Nemandi: <ul style="list-style-type: none">• mæti í viðeigandi fatnaði í sundtíma.	<ul style="list-style-type: none">• Kenndir eru mismunandi hreyfileikir og færni sem þjálfar almennan hreyfiþroska.	